

**RELATÓRIO DE ATIVIDADES E PRESTAÇÃO DE CONTAS DO
PROJETO CORAL VOZES DA SERRA**

Incentivado pela lei Aldir Blanc

(14017/2020)



Raquel Amazonas da Silva Nunes

(preparadora vocal)

Santa Catarina

Santa Rosa de Lima

Janeiro a Março de 2022

Introdução

O projeto Coral Vozes da Serra, foi pensado para a cidade de Santa Rosa de Lima. Começou a se concretizar em janeiro de 2022, sendo incentivado pela lei Aldir Blanc, n. 14.017/2020, e tendo duração de três meses. Visando ser um incentivo cultural – histórico – familiar da região, que foi colonizada por alemães. Utilizando-se do poder da música e do canto coral, contribuindo para entendimento da técnica vocal, uso saudável das vozes, da respiração dos cantores, além de servir como ferramenta de divulgação de músicas tradicionais alemãs na cidade.

Aquisição dos materiais

O projeto adquiriu os seguintes materiais de amparo aos ensaios e apresentações:

1) Teclado Yamaha PSR F 51: 870 reais e 80 centavos, na loja Multisom da cidade de Criciúma (SC)



Na cidade de São Ludgero, loja Adilson Philippi:

2) Caixa de Som: 895 reais

3) Dois microfones: 485 reais



Comprovantes das compras e utilização de recursos:

GASIL COMERCIO E IMPORTACAO LTDA
 RUA 6 DE JANEIRO 29 - CENTRO
 CRICIUMA SANTA CATARINA
 CNPJ: 04.112.118/0059-89 IE: 255.442.963

28/12/2021 16:20:30 GNF:000010981 COD:000014970
 CDC:0013

NAO E DOCUMENTO FISCAL
 COMPROVANTE CREDITO OU DEBITO
 CARTAO DE DEBITO

COD do documento vinculado: 000014969
 Valor total da operacao R\$: 870,80
 Valor do pagamento R\$: 870,80
 Quantidade de parcelas: 1
 Numero desta parcela: 1

CNPJ: 04.112.118/0059-89

STONE - VIA CLIENTE
 MAESTRO

*****8654 28/12/21 16:19
 DOC:280017281221161948
 AUT:FajJtV
 TOTAL

ONL-CHIP
 R\$ 870,80

(SiTef)

EM PLENAS CONDIÇÕES DE USO - CPF: 837.009.432-53 - RAQUEL ABRAZINHA DA SILVA DUNES
 FREDOR N: 000005280
 SÉRIE 1

DANFE

DOCUMENTO AUXILIAR DE
 NOTA FISCAL ELETRÔNICA
 0-ENTRADA
 1-SAIDA



CHAVE DE ACESSO DA NF-E
 42211204112118005989550010000052801599529583

Consulta de autenticidade no portal nacional da NF-e
 www.nfe.fazenda.gov.br/portal ou no site da SEFAZ Autorizada

PROTOCOLO DE AUTORIZAÇÃO DE USO
 342210247827790 28/12/2021 16:22:00-03:00

ESTADUAL DO SUBST. TRIB. CNPJ/CPF
 04.112.118/0059-89

CNPJ/CPF 837.009.432-53	DATA DE EMISSÃO 28/12/2021
BAIRRO/DISTRITO SANTA BARBARA	DATA ENTRADA/SAÍDA 28/12/2021
UF SC	HORA ENTRADA/SAÍDA 16:21
CEP 88763-000	INSCRIÇÃO ESTADUAL

BASE DE CÁLCULO DO ICMS 870,80	VALOR DO ICMS 148,04	BASE DE CÁLCULO DO ICMS SUBSTITUIÇÃO 0,00	VALOR DO ICMS SUBSTITUIÇÃO 0,00	VALOR TOTAL DOS PRODUTOS 970,80
VALOR DO FRETE 0,00	VALOR DO SEGURO 0,00	DESCONTO 100,00	OUTRAS DESPESAS ACESSÓRIAS 0,00	VALOR DO IPI 0,00
				VALOR TOTAL DA NOTA 870,80

TRANSPORTADOR/VOLUMES TRANSPORTADOS		FRETE POR CONTA 9-SEM FRETE	CÓDIGO ANTT	PLACA DO VEICULO	UF	CNPJ/CPF
RAZÃO SOCIAL		MUNICIPIO	UF	INSCRIÇÃO ESTADUAL		
QUANTIDADE	ESPECIE	MARCA	NUMERAÇÃO	PESO BRUTO	PESO LIQUIDO	

DADOS DO PRODUTO / SERVIÇO		NCM/SH	CST	CTOP	UN	QUANT.	V. UNIFABRICO	V. TOTAL	BC. ICMS	V. ICMS	V. IPI	A. ICMS	A. IPI
00054045	YAMAHA - TECLADO PSR F-51 41397-706803	92071090	200	5929	UN	1,00	899,0000	899,00	799,00	135,83	0,00	17,00%	0,00%
00055631	STO ANGELO - CABO INST. NINJA 3,05M P10 2035 5 - 3702161	85444200	000	5929	UN	1,00	54,9000	54,90	54,90	9,33	0,00	17,00%	0,00%
00059252	DREAMER - ADAPTADOR JP10XP2ST CP035 3173928 0 - 1503355	85360900	000	5929	UN	1,00	16,9000	16,90	16,90	2,88	0,00	17,00%	0,00%

CÁLCULO DO ISSQN	VALOR TOTAL DOS SERVIÇOS	BASE DE CÁLCULO DO ISSQN	VALOR DO ISSQN
INSCRIÇÃO MUNICIPAL			

DADOS ADICIONAIS
 INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES
 MD-594DBB831B073C67A412EAC4010EC561F
 Protocolo: 342210247827790
 Vendedor: 012867 - BEATRIZ LIMA GRATHWOHL - Pedido Origem: 008253.
 CF/SERIE: 000014969/A - ECF: 0007

Primeiro Ensaio

A primeira aula do coro foi realizada no dia 12.01.2022, contendo:

- Mini apresentação do Projeto Coral Vozes da Serra
- Resumo teórico da Biomecânica da Voz e principais itens a serem trabalhados (Postura, Respiração, Modos de Fonação, Comportamentos das pregas vocais, função dos articuladores, etc)

Verificar Vídeo Registro:

<https://youtu.be/ieykb6NtZ6g>

- Verificou-se o alcance vocal de cada um dos participantes (individualmente), para posterior escolha de exercícios que atendessem a demanda vocal dos mesmos.



- Combinamos, em grupo, o melhor dia para os ensaios de encontro presencial/ semanal. Sendo as quartas feiras com duração de duas horas (18:15 hs as 20:15 hs), no salão velho, Santa Rosa de Lima (SC) centro.



Lista de presença:

CORAL VOZES DA SERRA
"Projeto realizado com recursos da Lei Federal nº. 14.017/2020"

Lista de Presença
Data: 12 de janeiro do 2022

NOME	TELEFONE	CPF	ASSINATURA
Dante T. Silva	998030055		
Patricia Edla Wieggen	999377650	02173015923	
Márcia F. de Paes	67335326068	991629317	
Osley M. Baumann	999373049	03980030302	Osley M.B.
Maurício Romão Wieggen	999651350	065.201.809.18	
Isaías de Santa	999346999	049.541.089.69	
José Miguel Reichel de Santa	996769371	05762978958	
Luciana Edla Wieggen	99986803425	06764731993	
Maria Antônia Wieggen	999451312		
Dalci Pedras	996746205		

2 Ensaio

Foi realizado no dia 19.01.2022 com duração de duas horas, lista de presença:

CORAL VOZES DA SERRA
"Projeto realizado com recursos da Lei Federal nº. 14.017/2020"

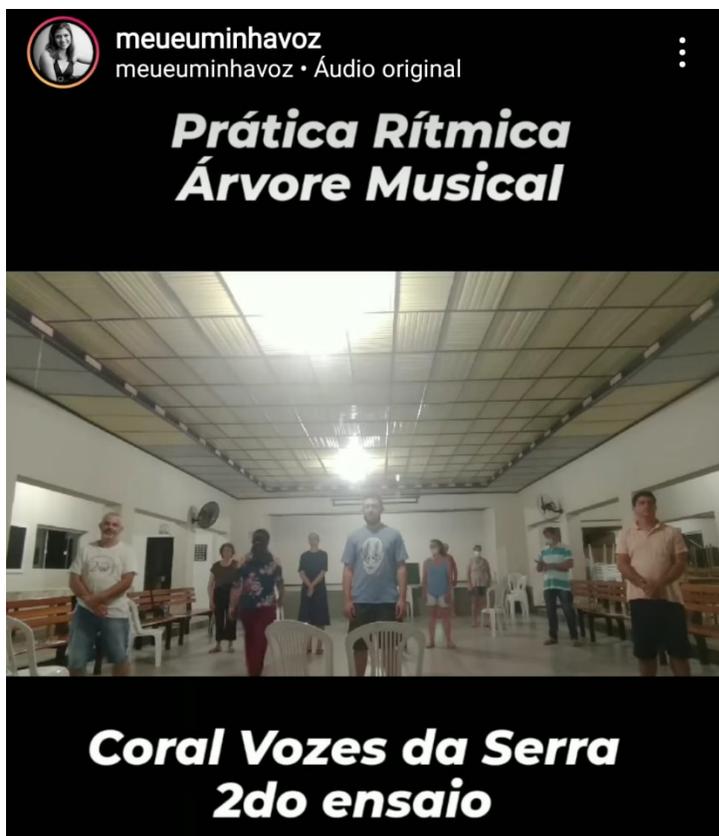
Lista de Presença
Data: 19 de janeiro do 2022

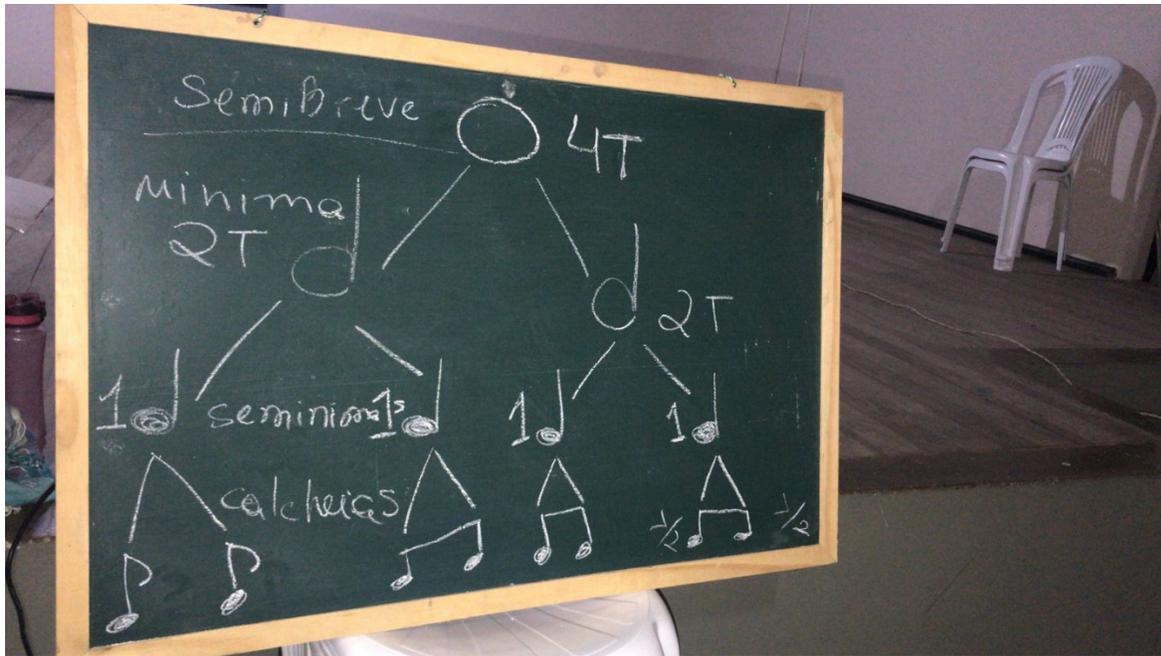
NOME	TELEFONE	CPF	ASSINATURA
Dalci Pedras	996746205		
Patricia Edla Wieggen	999377650		
Márcia F. de Paes	99990-6360		
Osley M. Baumann	999772842	41576245915	
Isaías de Santa	996003345		
José Miguel Reichel de Santa	996769371	05762978958	
Luciana Edla Wieggen	996803425	06764731993	
Márcia F. de Paes	991629317	67335326068	
Valmíria H. Schuler	998504820		
Juan Victor Magalhães	998410752	10811850990	

Conteúdo:

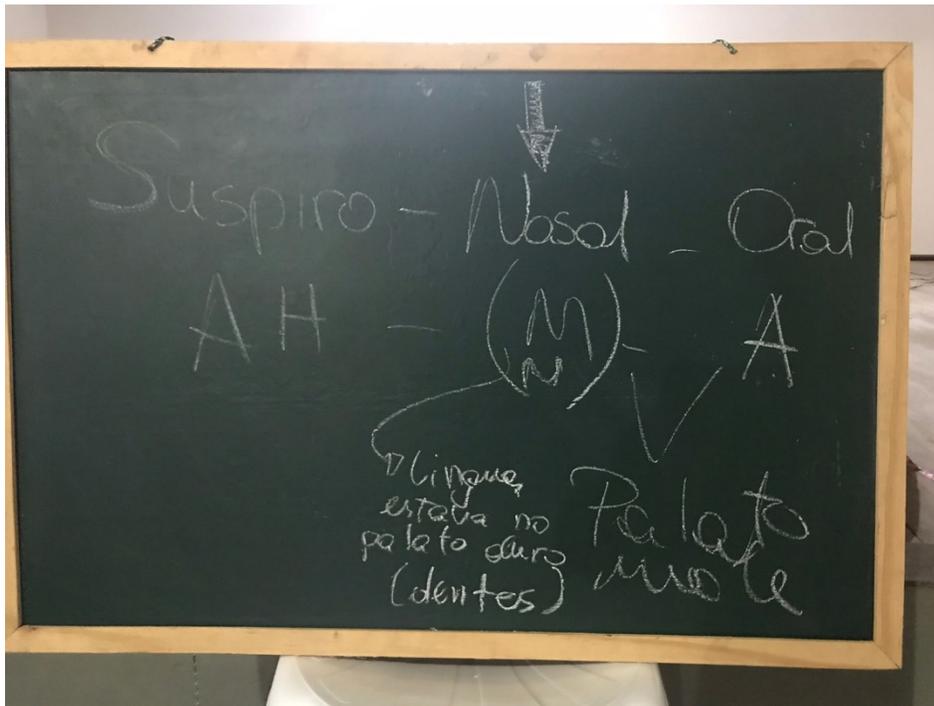
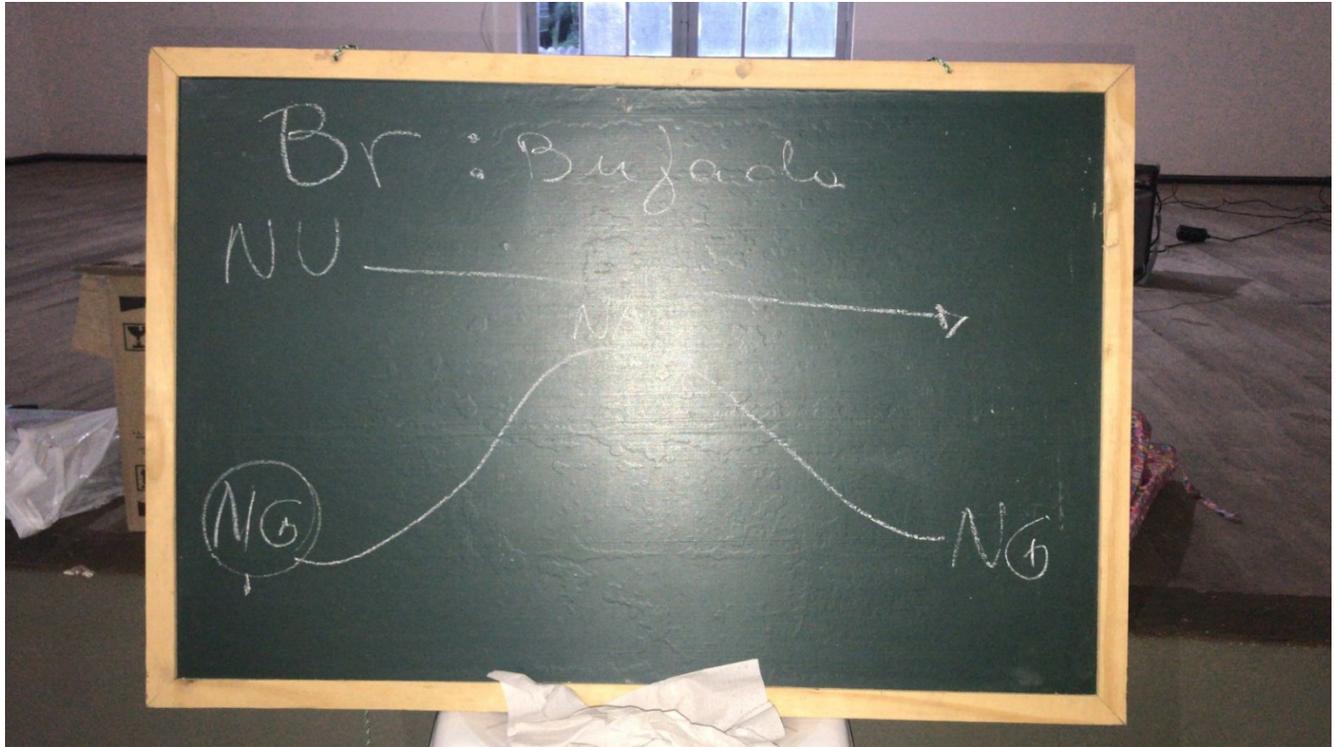
- Espaço dúvidas
- Saúde Vocal
- Alongamento
- Trabalho Respiratório
- Aquecimento Vocal
- Ajuda com o App de afinação para os trabalhos feitos em casa
- árvore rítmica musical

Fotos:





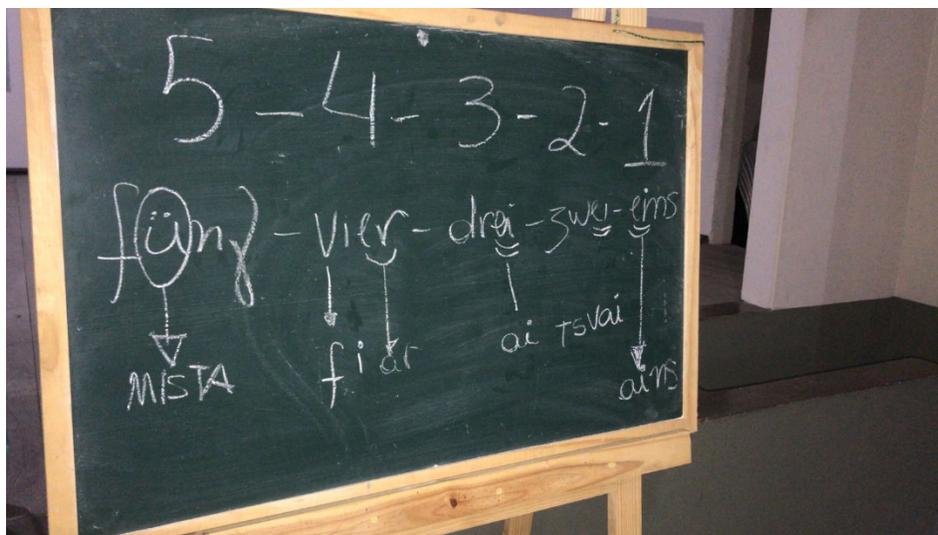
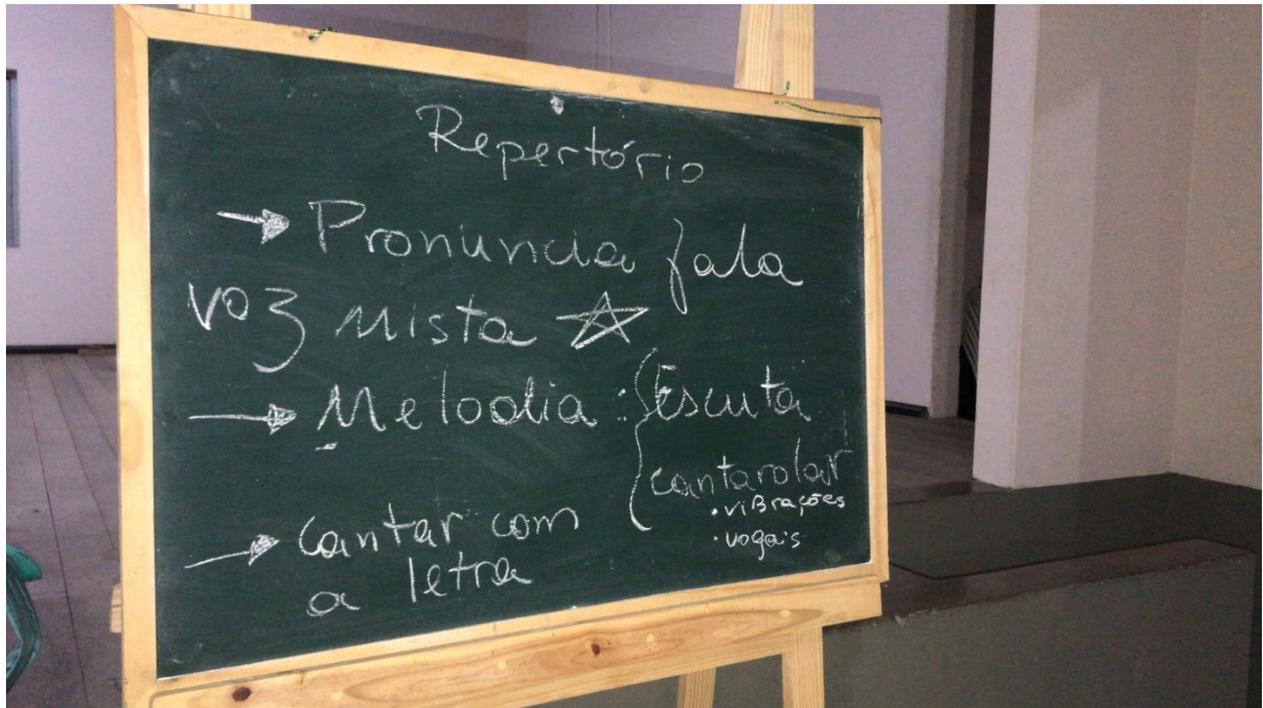
- tarefas:
- ★ Respiração + Along.
 - ★ Vibrações
 - ★ Suspiro - N/M - A surpresa
 - ★ APP
 - ★ Repertório

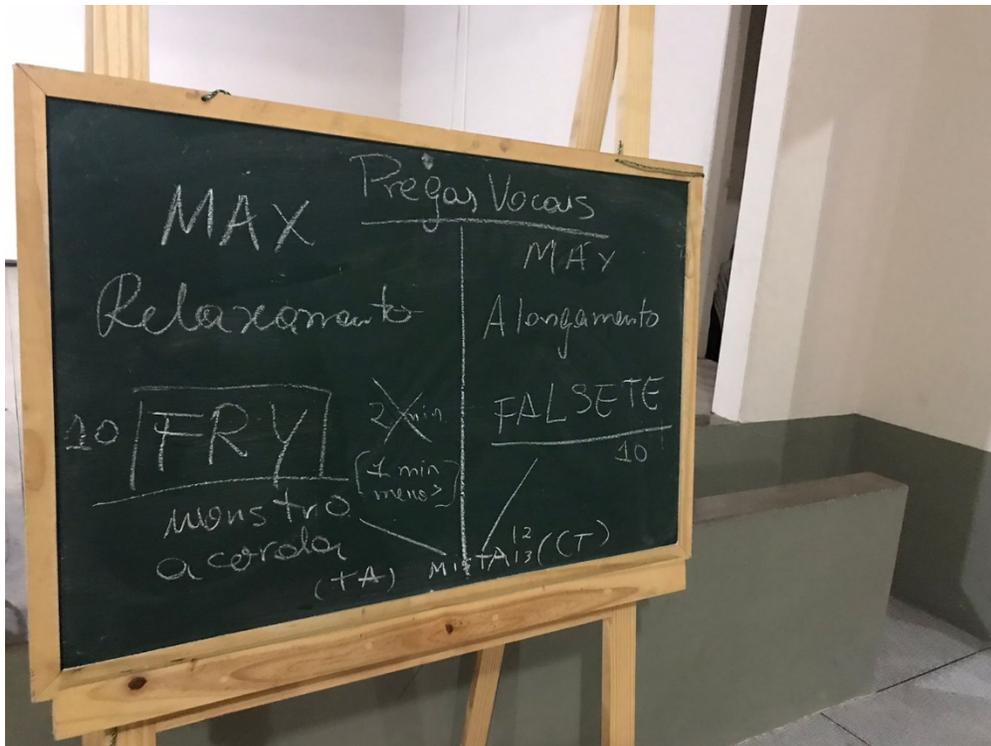


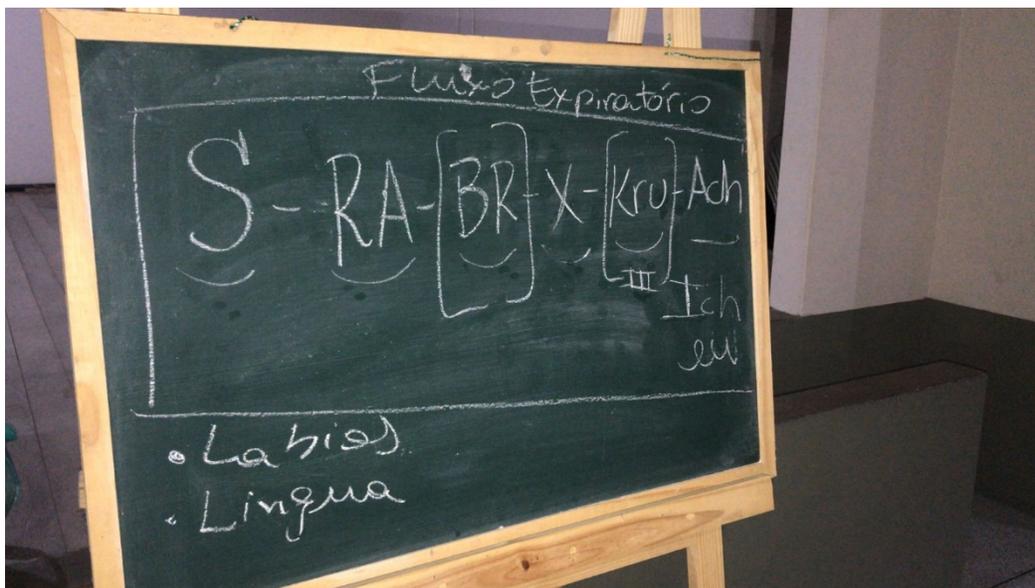
- Melodia dividida em vozes (Fünf kleine Fische)

Video Registro (trechos):

<https://youtu.be/CsFKyJcgQxY>







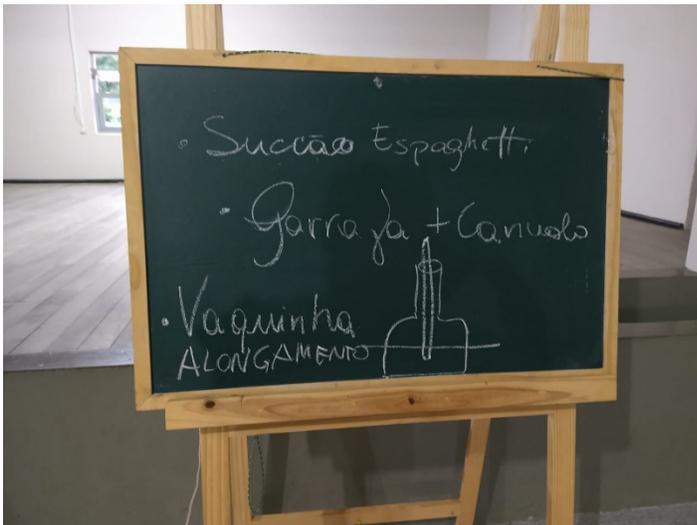
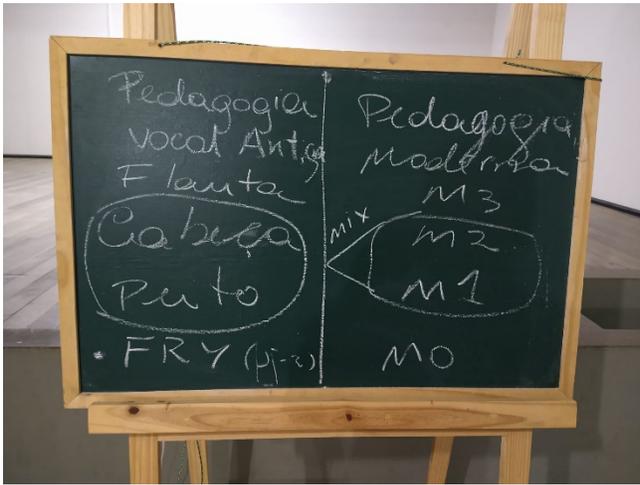
Conteúdo trabalhado:

- Alongamento
- Respiração, prancha interrompida
- Exercícios contra constrição nas zonas de passagem: bocejos, sucções, sniffs
- Exercícios de massagem vocal: cantar com canudo na água
- Exercícios de trato vocal semi - ocluídos: vaquinha, v – sonorizado
- Letra da Música, ajustes na pronúncia
- Primeira estrofe, em vozes

Vídeo Registro:

<https://youtu.be/6y2kFhbg6qk>





Conteúdo Trabalhado:

- Técnicas de Relaxamento e Alongamento
- Práticas Respiratórias
- Práticas Vocais: aquecimento
- Pronúncia e Articulação
- Repertório

Vídeo registro: <https://youtu.be/lfDbKzxjXIO>

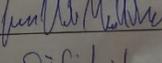
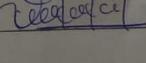


6 Ensaio

Realizado no dia 16.02.2022, com duração de duas horas, lista de presença:

LISTA DE PRESENÇA DO CORAL VOZES DA SERRA
INCENTIVO DA LEI ALDIR BLANC, n. 14.017/2020
Data: 16 - 02 - 2022



Nome	Telefone	Assinatura
Valmirio Aming	996371842	
Patruia B.W.	999377650	
Amita T. Elle	99803 0015	
Marcos F. Muz	991629317	
Celestina D. Digger	99600 3345	
Juan Nilton May da Costa	99842 0733	
Talmira A. Schlichter	996504820	
Imaciano F. M. das		

Conteúdo Trabalhado:

- Técnicas de Relaxamento e Alongamento
- Práticas Respiratórias
- Práticas Vocais: aquecimento
- Pronúncia e Articulação
- Repertório
- Começamos o ensaio da segunda música

Vídeo Registro:

<https://youtu.be/V3jwcJLUZZA>



Sétimo ensaio do Coral vozes da serra. O projeto tem andado numa velocidade incrível em relação a proposta do ensino de técnica vocal.

Apesar do pouco tempo de trabalho, mas em consciência corporal aliada a fisiologia vocal e exercícios de condicionamento vocal vamos muito mais longe ♥

Trabalhamos a técnica de Expansão corporal e respiratória através do contraste entre o alongamento e a contração muscular. A respiração estimulada em ambas situações respalda o corpo.

Articulação:

Levamos as dificuldades articulatórias aos vocalises. É muito necessário dar ferramentas para que a mente entenda: "Não que seja difícil, é totalmente possível basta treinar" .

Projeção vocal:

Ontem pela primeira vez nosso Salão Velho (sala de ensaios) ficou bem cheia de som ... Não um som bruto de força, mas fruto da ressonância de um canto ancorado em um modo de fonação muito gentil com as pregas vocais, o resultado desse processo: maior domínio de afinação.

Segue aqui um pequeno relato do 8vo ensaio do coral vozes da serra :
um pequeno milagre em Santa Rosa de Lima :

Essa gente super dedicada está vencendo muitas barreiras:

Em intimidade maior com seus próprios corpos e reflexos corporais ...

Em flexibilizar suas vozes... flexibilidade vocal ontem ampliaram suas extensões vocais em um tom e meio, com a técnica vocal aplicada, olha o meu orgulho!♥

Já o alemão não é tão estranho assim.. os vocalizes específicos para resolver problemas articulatórios tem dado muito certo.

Trabalhamos “mesa di voce” para maior controle do volume e dinâmica musical , já conseguiram transferir a ideia pro repertório: Fazendo diferença entre a voz secreta (piano) e voz plena.

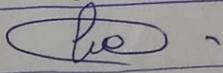
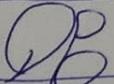
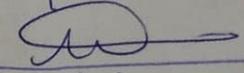
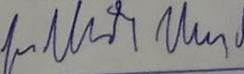
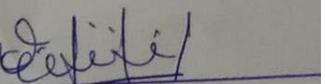
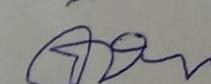
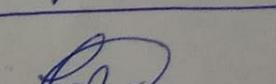
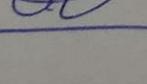
Seguimos, rumo a nossa terceira música volkslied : Die Gedanken sind frei.

9 Ensaio

Realizado no dia 10.03.2022, com duração de duas horas, lista de presença:

LISTA DE PRESENÇA DO CORAL VOZES DA SERRA
INCENTIVO DA LEI ALDIR BLANC, n. 14.017/2020
Data: 10 - 03 - 2022


PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL

Nome	Telefone	Assinatura
Valerie Aming	996377842	
Sebastião dos Santos	999346999	
Amilton T. Ellis	998030015	
Patricia Elkuljeski	999341650	
Maria Luiza Bonin Mijon	999651350	
Juan Victor Mijon	998420733	
Valmíria H. Schli	998504820	
Guastavo	9997555349	
Belestina Mijon	99600334	

A manutenção e desenvolvimento de uma jornada com a voz exige zelo, envolvimento e entrega genuína do coração. Por aqui, esse nosso grupo super dedicado tem mostrado que vão super longe com muita determinação.

Quem diria que a partir de 9 aulas já estariam conseguindo dar tantos passos?

- suporte respiratório
- afinação
- flexibilidade vocal boa troca de registros, mix vocal

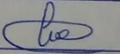
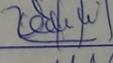
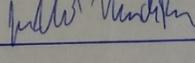
Emissão vocal gentil com as pregas vocais, em se considerando a fisiologia vocal e aspectos de ressonância e acústica da voz.

10 Ensaio

Realizado no dia 16.03.2022, com duração de duas horas, lista de presença:

LISTA DE PRESENÇA DO CORAL VOZES DA SERRA
INCENTIVO DA LEI ALDIR BLANC, n. 14.017/2020
Data: 16 - 03 - 2022



Nome	Telefone	Assinatura
Amito T. Ellis	998030035	
Patricia Eller Wigger	999377650	
Celestina W. Wigger	996003345	
Maria Ina Bonin Wigger	999651350	
Valerio Assis	996377848	
Admiral H. Schlichte	998504820	
Luiz Victor Magalhães	998420253	
Imacido Felthaus		

Foi dia de passar mais recursos acústicos para o coro:

Uma das necessidades recorrentes é se pensar as Volkslied dentro do corpo, esculpidas pelo fluxo de ar e sem bloqueios de energia através da coluna vertebral.

Objetivando transbordar essa energia em vibrações sonoras, para isso utilizamos prolongadores de trato vocal e posturas sensibilizadoras ao longo dos vocalises e do repertório.

A beleza de vê-los sentindo e compreendendo as vibrações da própria voz é realmente maravilhoso.

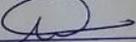
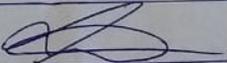
Seguimos lapidando o repertório já estudado para os concertos em Santa Rosa de Lima e pensando em toda contribuição cultural a partir dessas iniciativas.

11 Ensaio

Realizado no dia 23.03.2022, com duração de duas horas, lista de presença:

LISTA DE PRESENÇA DO CORAL VOZES DA SERRA
INCENTIVO DA LEI ALDIR BLANC, n. 14.017/2020
Data: 23 - 03 - 2022



Nome	Telefone	Assinatura
Valmeari Arnsing	996377812	
Celestina W. Wigger	996003345	
Patruwa Elk Wigger	999377650	
Maiakva Bonin Wigger	999651350	
Inácio Feldhaus		
Sebaste dos Santos	999346499	



Mantivemos a garra, mesmo em número reduzido de pessoas, alguns tiveram contratempos.

Continuamos passando informações importantes sobre técnica vocal e reparos no nosso repertório de volkslied.

Informações como:

☞ A manutenção do “fiato” (suporte respiratório) livre de tensões e cortes, para um legato mais expressivo e significativo.

☞ Trabalhamos ainda maiores aspectos da transição vocálica para ajudar a colocação vocal das notas agudas, projeção vocal e ressonância.

☞ e suavizamos o aporte de pressão e peso na região médio – grave para obter mix vocal e maior conforto na emissão da voz.

Temos como prioridade absoluta começar as nossas apresentações e felizes por tudo o que já conseguimos fazer aqui



12 Ensaio

Realizado no dia 30.03.2022, com duração de duas horas, lista de presença:

LISTA DE PRESENÇA DO CORAL VOZES DA SERRA
INCENTIVO DA LEI ALDIR BLANC, n. 14.017/2020
Data: 30 - 03 - 2022



Nome	Telefone	Assinatura
Patricia Ellen Wegge	99377650	DB
Amrita T. Ellis	998030055	Beza
Valucini D. Mires	996377842	HA
Valmira H. Schlichte	998504820	Wierferst
Jean Victor May da Rosa	998420733	Wierferst
Marcia F. d. Nor	991628317	
Maria Helena Benin Wiggins	999651350	
Celastina W. Wegge	996003345	
Schneire dos Santos	999346499	
Ymoicis F. da Rosa		
Daniel de Sant'Anna	48991859978	



Nosso último ensaio com auxílio da lei Aldir Blanc foi extremamente caloroso cheio de muitas vitórias, relatos e depoimentos que se seguirão abaixo. Em combinado com os eventos da cidade (e com a prefeitura, secretaria de cultura e turismo) nossas apresentações serão realizadas em feiras especiais, escolas e eventos.

No mais muita gratidão por termos alcançado nossos objetivos.

Segue relatos:

Foram algumas semanas de muito aprendizado.
Tivemos teoria e prática juntas, diferentes formas de cantar, de interação com o canto, resgatando a língua alemã, que é tão presente em nossa região.
Lamento que nossa professora de canto Raquel, sempre organizada e muito detalhista conseguiu atingir seus objetivos de forma muito eficiente e quem sabe, nos projetos venham surgir para essa área da música que atuamos de diferentes ritmos e estilos consegue tocar o coração de muita gente.

Patrícia Ellen Wiggers
30/03/22

ret reg gulef ueta
abnil eub abogitroq
cirt maraf jefarq
avet .atum eb ceum
atum e aitarq
- abogibmergo
aot red reg aboguel
mas avidmerqmea
- com cabat
eb ogmet eae reg z
aava co rapilqre
comar, aullateq me
aaden co rat, ofae
: amefire

eae reg aboguel
atnem, omisue abnil
- eamelo et auel

ullz .z .fimg

credeal

credeal

Departamento 30/03/2022
de Raquel Nunes
professora preparadora
vocal.

Gostei muito de
ter tido recebido
essas aulas com Raquel
porque eu aprendi
vários técnicos de canto
& preparação de voz,
respiração e cantos.

É muito interessante
a continuidade desse
projeto, pois a região
precisa de inovações
para se tornar atenta,
como a origem alemã
predomina na nossa região
é necessário ter um
profissional como você
Raquel.

Estou grato pela sua
dedicação.

Srs. Valmiria Brising

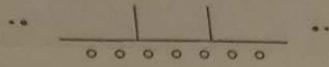
credeal



Jandaia



MAKE IT HAPPEN



Coral Vozes da Sina

Sempre gostei de cantar, mas achava que não tinha voz para cantar. Então conheci a Raquel Nunes e ela me mostrou que eu estava errada.

Nos ensaios do coral com exercícios e técnicas que ela passa para nós vamos melhorando e aperfeiçoando nossa voz.

São momentos maravilhosos os dias de ensaio.

Além de estarmos aprendendo a arte de cantar, neste projeto estamos resgatando a cultura de nossa cidade com as músicas alemãs.

Pena que o projeto está terminando, já não podemos torná-lo permanente, para que mais pessoas possam ter acesso a esse resgate de cultura.

Maiakla Bonin Ulgus





ST Q O S S D
L M M J V S D

Professora Raquel!

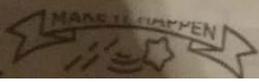
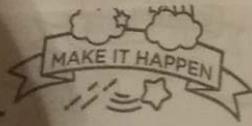
Estou muito feliz em poder
ter participado das aulas de
Lápis do curso alemão,
do local Vozes da Serra.
no começo achei difícil.

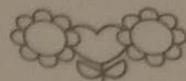
Mas com a professora
Raquel que é muito esforçada
em ensinar, como ela
ensina tudo direitinho se
tornou mais fácil, por que
ela é muito dedicada, e de
tudo mastigadinho que a
gente possa entender.

Obrigada por tudo que
você fez. Continue sendo
esta pessoa delicada e
maravilhosa que você é.
Gostaria que continuasse o
curso! Abraços.

Belustina W. Wiggers

data
dia . . .
mes . . .
ano . . .





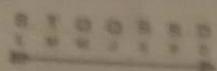
Foi muito bom participar, adorei. Foi uma experiência espetacular. Foi muito participativo de todos, mas esse além de cantarmos tivemos vários treinos para melhorar, nossa voz, postura.

A professora excelente muito dedicada e atenciosa sempre disposta a ensinar e tem muito conhecimento.

O importante seria continuar com esse trabalho e ampliarmos. Seria ótimo para o município de Colinas, para permanecer a cultura.

Valmíria H. Schlickmann





Como em primeiro lugar agradecer
aos professores da profeta a qual fiz parte
como aluno de canto coral, foi muito
produtivo este período a qual tive muitas
orientações sobre canto. Nem todas nos
temos o dom de cantar mas aprendi
que podemos aperfeiçoar nossa cordas
vocais.

Espero a continuidade das aulas pois
cantar é muito legal e enriquece nossa
mente

Marcio F. de Rosa

STQSSD
LMJVSD



Só tenho a agradecer, esse projeto que abriu portas para o enriquecimento cultural de todos que participaram dele.

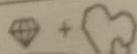
A nossa mentora só elogios! Pessoa dedicada, e com alto grau de conhecimento, e acredito que temos muito a aprender com ela.

Gostaria muito que o projeto tivesse continuidade.

Amamos todos os exercícios e a forma de ensinar que nos foi proporcionado.

Enfim só tenho a agradecer, e gostaria muito que o projeto continuasse.

Sobrevive dos Santos



STGQSSD
LMMJVSD



Inácio Delhous

Estoy contente com o grupo -
participo muito tempo -
com coral de Nossa Fátima -

Eu fazia tenor.

Único problema é a letra Aleluia
mas vou tentar.
O marinho.



Muito importante para uma comunidade pequena como a nossa ter oportunidades de cultura, desenvolvimento e confraternização. Temos tudo isso com as aulas de canto além de usarmos como tema músicas que resgatam e valorizam as tradições locais.

A Raquel tem uma habilidade especial para trabalhar as nossas vozes e tirar deste instrumento uma musicalidade que nem sabíamos que era possível.

Tive dificuldades pessoais de participação, tive COVID logo no início das aulas e precisei me ausentar devido à mudança.

Mesmo com poucas aulas já percebi uma mudança na forma de cantar e se houver oportunidade gostaria de seguir cantando.

Daniela Menezes Sant'Ana



Outras Horas de Trabalho e Produções Digitais para melhor desenvolvimento e aprimoramento do Coro

Foi criado um ebook e vários vídeos que auxiliam as praticas vocais, o entendimento do corpo dos coralistas e o desenrolar do repertorio proposto, segue abaixo:



E-BOOK MONTANDO SEU INSTRUMENTO (VOZ)

PRODUÇÃO DIGITAL

Material de apoio aos estudantes do Coral Vozes da Serra. Resumo dos principais pontos do nosso trabalho.

Introdução

O projeto Coral Vozes da Serra, foi pensado para a cidade de Santa Rosa de Lima. Começou a se concretizar em janeiro de 2022, sendo incentivado pela lei Aldir Blanc, n. 14.017/2020, e tendo duração de três meses. Visando ser um incentivo cultural – histórico – familiar da região, que foi colonizada por alemães. Utilizando-se do poder da música e do canto coral, contribuindo para entendimento da técnica vocal, uso saudável das vozes, da respiração dos cantores, além de servir como ferramenta de divulgação de músicas tradicionais alemãs na cidade.

Sumário

- 1) Postura
- 2) Respiração
 - 2.1) Recrutamento Inspiratório
 - 2.2) Expiração, fluxo de ar contínuo
- 3) Fonte Sonora
 - 3.1) Modos Fonatórios, Registros Vocais
 - 3.2) Equilíbrio das Musculaturas Laríngeas
- 4) Filtro e Articuladores
- 5) O Alemão impulsionando o trabalho de técnica vocal:
- 6) Benefícios do Canto Coral
- 7) Cuidando do seu Instrumento
- 8) Desfrutando da sua Arte, Expressão e Identidade livremente
- 9) Sobre a autora do Projeto
- 10) Bibliografias

+++

“A voz é a tradução do corpo, da mente, da sua natureza, da energia do sentir e da sua capacidade de ser e se expressar no mundo”. (Raquel Nunes)

1) Postura

A primeira descoberta pessoal e muito relevante do canto vem através do encontro com o seu corpo, em análise consciente da sua postura. Biologicamente falando, a postura influencia diretamente: o comportamento da sua respiração, da sua fonação, além dos elos psicológicos e musculares com a circulação de energia e liberdade de expressão no seu corpo. A postura é o

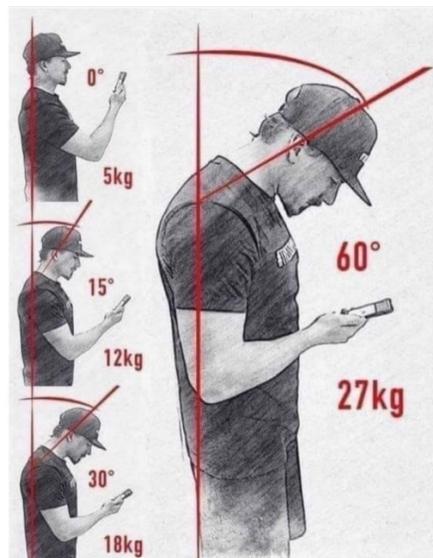
resultado do alinhamento conjunto de várias partes do corpo: pés, joelho, quadril, ombros, costas, pescoço e cabeça.

Para uma produção vocal adequada e equilibrada, é necessário estabelecer em si um eixo vertical entre a coluna vertebral e a coluna cervical, e as partes do corpo interdependentes, propiciando um fluxo de ar e energia generoso que facilite a produção vocal. Behlau (1995)

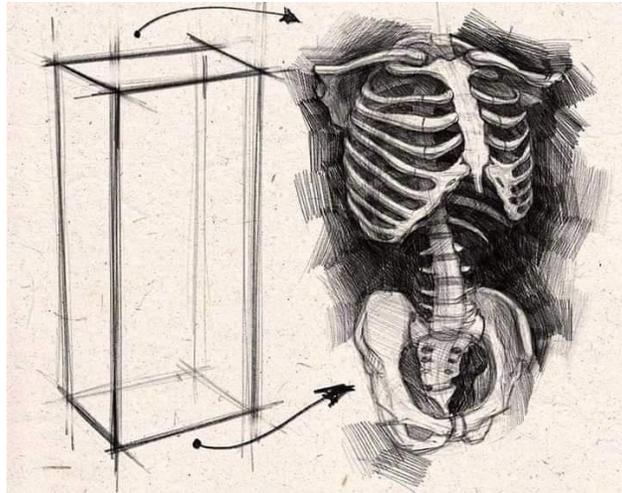
- **Verificando Seu Alinhamento**

- Corrigindo a Retificação da Coluna:

A cervical quando retificada faz-nos perder a conexão com o centro de gravidade do corpo, menor mobilidade do diafragma, menor mobilidade laríngea e risco de lesões vocais.



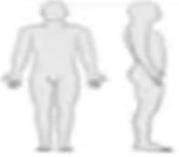
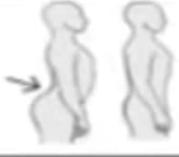
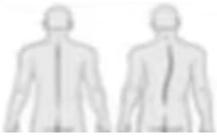
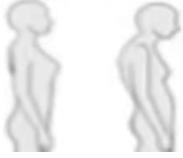
- Imagine o restante da sua Coluna como sendo seu tripé acústico, sua base de sustentação, onde estão inseridos os principais músculos acessórios da respiração, situações como posição de "C", causam o colapso abdominal, respiratório e vocal, por conseguinte, enfraquecem sua voz. Sentimentos como ansiedade ou medo de cantar, timidez, podem ser igualmente refletidos no corpo, assumindo este padrão postural, vale reordenar as emoções igualmente.

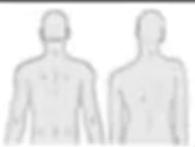


- Pés Plantados no Chão, mas aptos a movimentação, esse “eixo” quando bem entendido pode significar maior liberdade de expressão na hora de atuar e cantar. Articulado esse feito com esse grande “time”: pés, joelhos e quadris trabalhando conjuntamente para garantir a liberdade de movimento, de fluxo de ar, estabilização da coluna, core e do centro de gravidade do corpo. (LÓPES,2009; COSTA FILHO,2015)



Segue tabela dos principais problemas físicos – posturais em coralistas- cantores, tese de Thays Simoes (2019)

Problemas Físicos	Definição	Figura ilustrativa
Adequação de alinhamento corporal	O centro da gravidade do corpo está alinhado com o restante dos membros como pés, joelhos, quadril, ombros, costa e pescoço.	
Hiperlordose lombar	Curvatura excessiva na região lombar.	
Hipercifose torácica	Curvatura torácica excessiva levando as costas a ficarem em posição "corcunda".	
Escoliose	Deformidade na curvatura lateral da coluna, colapso do tronco e deslocamento para um dos lados.	
Anteriorização da cabeça do úmero	A articulação glenoumeral (encontro do úmero com a escápula) auxilia a manter o alinhamento corporal. Em uma postura ideal, a cabeça do úmero deve estar posicionada na mesma linha da vértebra C7 (última vértebra cervical). Quando a cabeça do úmero se posiciona à frente dessa linha lateral do corpo, consideramos o ombro anteriorizado, tomando como referência a cabeça do úmero.	
Projeção do quadril em antepulsão	Projeção da região pélvica (quadril) para frente.	

Colapso do tronco	Desvio lateral tronco (flexibilização do tronco para um dos lados).	
Projeção do pescoço	Pescoço para frente, também chamado de anteriorização ou protusão.	
Retração do pescoço	Inclinação da cabeça para trás.	
Assimetria ombros	Desnívelamento - um lado mais alto que o outro.	
Depressão ombros	Ombros puxados para baixo.	
Protusão ombros/ombros anteriorizados	Ombros projetados para a frente.	
Elevação ombros	Ombros suspensos em direção às orelhas.	
Ombros neutros	Ombros alinhados.	
Depressão abdominal/colapso abdômen do	Compressão da musculatura abdominal para baixo.	
Depressão da escápula	Compressão da escápula, posicionamento para baixo.	
Hiperextensão dos joelhos	Alongamento máximo com projeção e retificação dos joelhos para trás.	

Joelhos valgo	geno	Joelhos juntos voltados dentro, pés afastados.	
Joelhos geno varo		Joelhos afastados, pés próximos.	
Mãos tensas		Dedos travados e enrijecidos com mão fechada, ou com mãos que agarram partes da roupa ou a própria mão.	
Maxilar tenso		Articulação travada, fechamento excessivo da boca.	
Língua tensa		Modificação do formato da língua: a) em concha; b) riacho; c) ponta da língua dura em formato estreito ou posicionada no palato duro (céu da boca), ou recuada.	
Laringe tensa		Posicionamento alto da laringe ou com excessiva movimentação.	
Pés tensos		Dedos retraídos em garra ou pouco contato de partes dos pés com o chão.	

Através da auto-observação faz-se possível corrigir muitas facetas invisíveis e interrelacionadas para um canto livre e eficaz. Além de ser o primeiro passo de organização corporal para se respirar melhor, experimente.

Vídeo para maiores detalhes e práticas relevantes para análise postural durante o canto, consultar o link:

<https://youtu.be/fYXq3CKAvqg>

2) Respiração

“Somos instrumentos de Sopro” (Raquel Nunes)

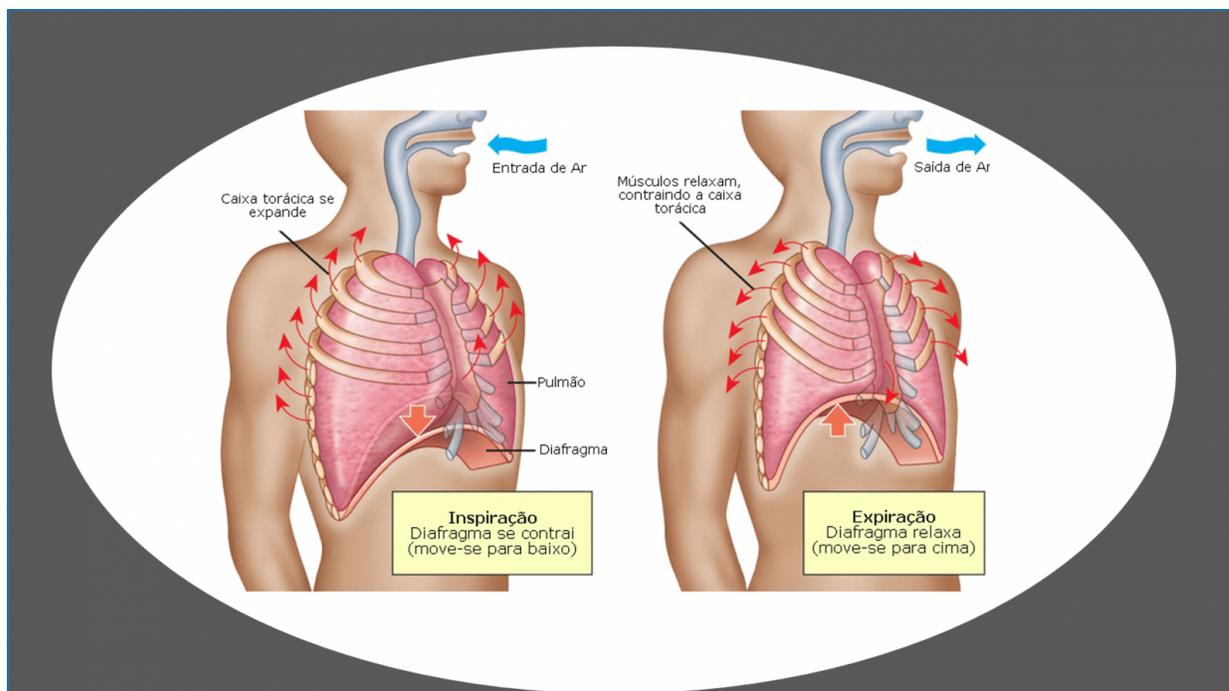
A respiração é responsável pela maior parte do nosso desempenho vocal, corporal e mental, mantém nosso bom funcionamento interno e interfere diretamente no nosso bem-estar, melhora da digestão, eliminação de toxinas, equilíbrio das funções orgânicas, combate a ansiedade e a obesidade, outros males.

Seu ritmo respiratório está conectado com sua consciência, emoções e as demandas de energia/ metabolismo do corpo.

Para as práticas vocais é muito interessante aprender a respirar lentamente, o que ajuda a acalmar, relaxar o organismo e diminuir a frequência cardíaca, estimula as funções mentais, traz foco para a mente, controla as suas respostas físicas e melhora o desempenho quando você está sob pressão performáticas.

Disfunções respiratórias geram instabilidade psíquica e dispersão mental, contração e tensão involuntária de musculaturas que atrapalham um fluxo de ar contínuo necessário ao canto e a boa saúde vocal.

Maior dificuldade de achar a boa respiração para o canto é não entender, nem respeitar as premissas da fisiologia respiratória, ou não estabelecer contato com suas emoções antes de começar a prática. Desta forma, nossas primeiras atividades, seja em grupo, ou em casa, nos treinos individuais, baseiam-se no elo postural – mental – respiratório e bioenergético, através de práticas que estimulam a consciência e atenção voltada para os elementos que organizam o ingresso respiratório a partir do sistema nervoso parassimpático.



A partir da movimentação natural do seu corpo, nos movimentos de inspiração (entrada do ar nos pulmões) e expiração (saída de ar dos pulmões) é possível acessar a biomecânica do canto mais efetivamente.

Vídeos complementares:

https://youtu.be/K_CLfFHul1M

<https://youtu.be/ALyCNbUAd4M>

2.1) Recrutamento Inspiratório

<https://youtu.be/DAZVilAYFIE>

A inspiração nasal é um dos segredos do canto bonito e harmonioso, além de prezar pela saúde do seu instrumento, ao aquecer, filtrar e umedecer o ar, protegendo também as vias aéreas contra patógenos. Para isso, é necessário manter sempre as narinas limpas, antes de cantar, via inalação e/ou lavagem prévia com soro fisiológico. Alguns exercícios como a respiração das narinas alternadas e *sniffs* ajudam você a entender melhor como treinar seu corpo para isso (ver vídeo acima).

Fazer a simulação mental de que está sentindo o cheiro da sua comida favorita, antes de cantar, ajuda igualmente a ampliar o espaço do trato vocal, via inspiração e ajuda na conscientização do reflexo inspiratório correto (nasal). Observe também, que a zona de circulação das ondas sonoras, da ressonância da voz no trato vocal, segue o mesmo “caminho” do fluxo aéreo, estimulado através da inspiração consciente.

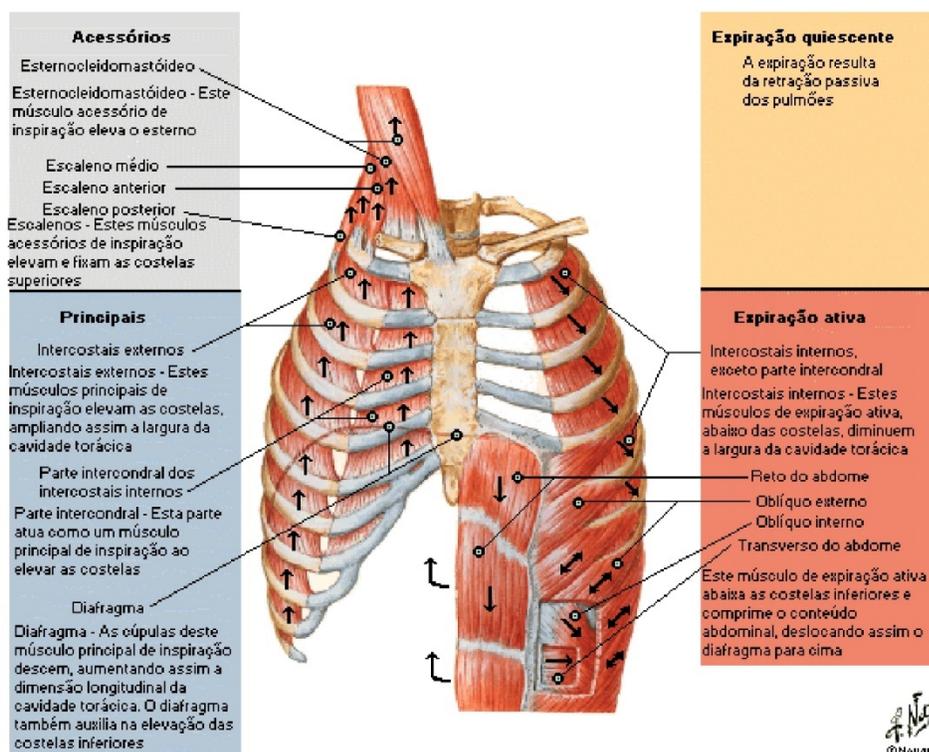


Ao longo da história da pedagogia vocal, temos um dado muito interessante nesse sentido, apontado pelos italianos, uma premissa muito importante e funcional para a abertura das costelas e manutenção do espaço intercórdal das pregas vocais, que aponta para um comportamento vocal saudável, o chamado: “inalare la voce”, sentido bem amplamente através dos “sniffs”.

Músculos da inspiração

Músculos da Respiração

Músculos de expiração



A inspiração deve ser passiva, como aquela realizada pelo corpo em estado de relaxamento e bom alinhamento da coluna, sendo essencial evitar ativar os músculos: esterno- cleido- mastoideo e os escalenos durante a inspiração do canto, pois do contrário geram cansaço vocal ao comprimir os músculos ao redor da laringe. Para isso, verifique que as clavículas não sobem durante a inspiração, enchendo mais amplamente a parte baixa dos pulmões, o que lhe será sinalizado pela mudança de volume abdominal e costal.

2.2) Expiração, fluxo de ar contínuo

Do contrário, a expiração do canto é um ato ativo, utilizando-se dos músculos acessórios expiratórios que ajudam o diafragma a relaxar e a manter um fluxo de ar generoso e contínuo: a expiração normal (passiva) se utiliza basicamente dos intercostais externos para ajudar o diafragma a relaxar, enquanto a expiração forçada conta com a ajuda do reto abdominal, oblíquo interno e oblíquo externo, o transverso do abdômen e os intercostais

internos, que diminuem progressivamente a pressão da caixa torácica elevando e relaxando o músculo diafragma mais ativamente.

Passo a passo para sentir essa teoria no seu corpo:

- Assopre seu braço de 10 a 15 segundos sem parar, observe o que acontece com o seu corpo
- Quanto de força usar?
- O suficiente para apagar a vela de um bolo de aniversário, ou se aliviar de uma queimadura do sol, ou mesmo aliviar um bebê de calor.
- Em que outros momentos sentimos a atuação dessas musculaturas?
- Observe seu corpo enquanto ri, gargalha. Tosses e espirros também recrutam essas musculaturas, porém com mais vigor que o necessário durante o canto.

Vídeo de prática complementar para consciência respiratória:

<https://youtu.be/fd6zMNNzcKY>

3) Fonte Sonora

Até agora nós pensamos e conversamos sobre a base que sustenta nossa produção sonora, mas e quanto a ela, propriamente dita, o que de mais importante precisamos saber?

- As pregas vocais “respondem” ao som que ouvimos, ou que “imaginamos” ter ouvido. Sendo, portanto, o processamento auditivo outro grande pilar para a regulação do equilíbrio muscular e sonoro no nível da fonte glótica.
- Quando as pregas vocais vibram, elas se abrem e fecham repetidas vezes por segundo, e o número total dessas vibrações por segundo deve corresponder a frequência fundamental que você deseja cantar, projetar, para que se perceba “afinado” pelos ouvintes. Na fase aberta, o ar é liberado e na fase fechada sua passagem é interrompida produzindo um “zumbido” de frequência que será modificado na parte de cima do trato vocal.

- As pregas vocais podem usar diferentes graus de tensão para produzir os sons e nossa missão é saber identificar e regular esse grau de tensão de acordo com o propósito acústico em questão.
- Elas se alongam e se encurtam dependendo da região cantada, se graves, médios ou agudos. Sendo essa manipulação laríngea igualmente importante para a qualidade da voz cantada, ou falada.
- Para todas essas questões listadas acima, cabem exercícios diários que estimulem a leveza de contato entre as pregas vocais, alongamento e flexibilidade laríngea, bem como a projeção e ressonância harmoniosa da voz.
- O condicionamento vocal é um fruto do treino constante, mesmo que curto (15 a 20 minutos de treinos conscientes), sendo descondicionado após de 48 a 72 horas em desuso (2 a 3 dias). Sim, este dado serve para cantores em diferentes níveis de conhecimento e treinamento vocal, mesmo cantores avançados, quando voltam de um período de férias sem cantar, tem que recondicionar bastante para obter o mesmo resultado.
- Cada corpo, uma voz única! O tamanho, em milímetros, das pregas vocais, varia de pessoa para pessoa, bem como o tamanho de seus ressoadores internos (a referir: partes do corpo e do trato vocal), o que confere a você um timbre (voz) diferenciado e característico. No trabalho coral, fazem-se “grupos” de vozes com alcance e brilho relativamente semelhantes, o que de maneira alguma significa dizer que essas vozes tenham exatamente a mesma sonoridade. O bom resultado do trabalho vocal é trazer sua individualidade de cores e mesmo de projeção de ressonância a favor do grupo.

Amplie essas ideias:

<https://youtu.be/rbudtR3pgyk>

<https://youtu.be/DyJMIGP5x-g>

3.1) Modos Fonatórios, Registros Vocais

Para que esse assunto não lhe pareça muito abstrato, gostaria de convidar você a prestar atenção nas muitas mudanças da sua voz ao longo do dia, ao falar com pessoas diferentes e em diferentes estados de humor, situações como:

- Desagrado, ou uma ordem
- Paixão
- Alegria, gargalhada, comemoração
- Conversar com uma criança, bebê
- Conversa com um amigo
- Palestra
- Contar um segredo
- Chamar um conhecido do outro lado da rua

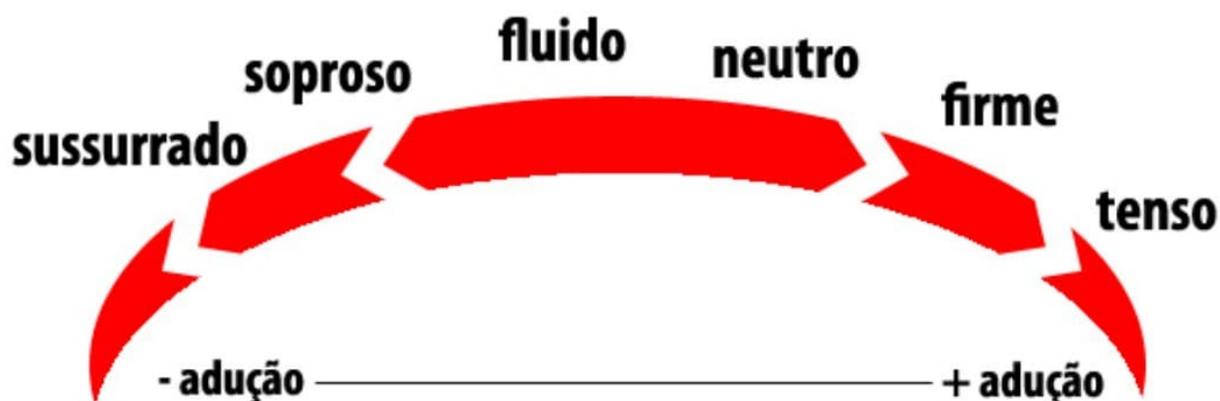
Como é possível que da mesma fonte sonora, e do mesmo corpo (caixa de ressonância) existam tantos tipos de sonoridades diferentes?

As diferentes conjunções de sonoridades da nossa voz recebam ação direta das nossas emoções, através do nervo vago, em frações de segundos são regulados, em relação ao que sentimos:

- Pressão de ar
- Nível de tensão das pregas vocais
- Combinação Muscular e nível de alongamento das pregas vocais
- Tamanho e formato dos articuladores, o que interfere na sua ressonância

A combinação desses fatores portanto, diferencia os modos de fonação (nível de tensão e abertura das pregas vocais – ver figura abaixo), e os registros vocais (configuração do emprego e uso de musculaturas das pregas vocais), enquanto cantamos ou falamos.

Os Modos de Fonação



Quanto maior o nível de adução, ou fechamento das pregas vocais, maior o impacto entre elas, sendo, portanto, não aconselhável cantar por muito tempo, em modos firme, ou tenso, por exemplo, como no caso de uma ordem, ou desagrado.

O modo de fonação mais sustentável, a nível de saúde vocal é o modo fluído, ou neutro, como o que usamos quando estamos apaixonados ou numa conversa bem descontraída com amigos.

“A chave para cantar bem é entender a função dos registros” - Jeannette LoVetri

O som surge nas pregas vocais, começa a vibrar na laringe independentemente de onde você o sinta ressoar, na cabeça, no peito, no pescoço etc. Mas, na pedagogia vocal antiga, tratava-se de relatar os registros associados aos locais de ressonância da voz mais comumente sentidos. Na minha singela opinião, esse foi um recurso muito válido para desenvolver a propriocepção de muitos cantores, mas existem alguns casos, em que as pessoas simplesmente não são sensíveis a essas vibrações transmitidas pela parte óssea, portanto, vale entender que todas essas sonoridades são fruto de ajustes musculares no nível da fonte.

Simplificando bastante, em nossas laringes, as sonoridades mais graves, ou escuras, tem maior predomínio de um musculo chamado TA (tireoaritenoideo) e as mais claras, ou agudas, maior predomínio de um musculo chamado CT (cricotireoideo), podendo haver

momentos em que estes músculos trabalham em equilíbrio, chamado voz mista, o que é bem interessante para cantar normalmente, permitindo cantar por mais tempo sem fadiga e com muita qualidade. Esse equilíbrio de voz mista é propiciado pelo modo de fonação fluído, aqui esta a chave do tesouro vocal.

Portanto, o ajuste muscular dita o modo e o registro, nas aulas gosto muito de associar as ideias de trocar as marchas de um carro convencional, pense nisso:

Modal zero: som basal fry, máximo de relaxamento e encurtamento das pregas vocais, TA dominante.

Modal um: voz de peito, voz de garganta, TA dominante.

Modal dois: vozes de cabeça: falsete, flaggeolet, CT dominante.

Modal três: registro de assobio, máximo de alongamento das pregas vocais, CT dominante.

3.2) Equilíbrio das Musculaturas Laríngeas

Como encontrar essas mudanças de marcha na prática?

1) Realize os vocalises, especialmente os vibratórios: lábios, língua, por até dois minutos antes de começar a cantar.

<https://youtu.be/wbxKn1eV85k>

2) Treine os movimentos da sua língua, para evitar tensões que desequilibrem a ressonância e a posição confortável da sua laringe:

<https://youtu.be/QJgibb3XUt8>

3) Alongue e flexibilize os registros com CT dominante

<https://youtu.be/wuHjI5OdbZE>

4) Permita que o registro grave ganhe um pouco mais de leveza

<https://youtu.be/Ld9M2oTfIQ8>

5) Trabalhe sonoridade + intenção vocal (incluir os sentimentos como chave de acesso aos registros ajuda muito)

<https://youtu.be/SXKgoos69Xc>

Ao considerarmos que usamos com muito mais frequência ao longo do dia nosso modal 1, considera-se extremamente necessário desenvolver o acesso ao modal 2 para auxiliar o equilíbrio entre as musculaturas laríngeas.

Observe no gráfico do Dr. Donald Miller como o corpo da prega vocal em contato é maior no registro mais pesado e menos no registro mais leve

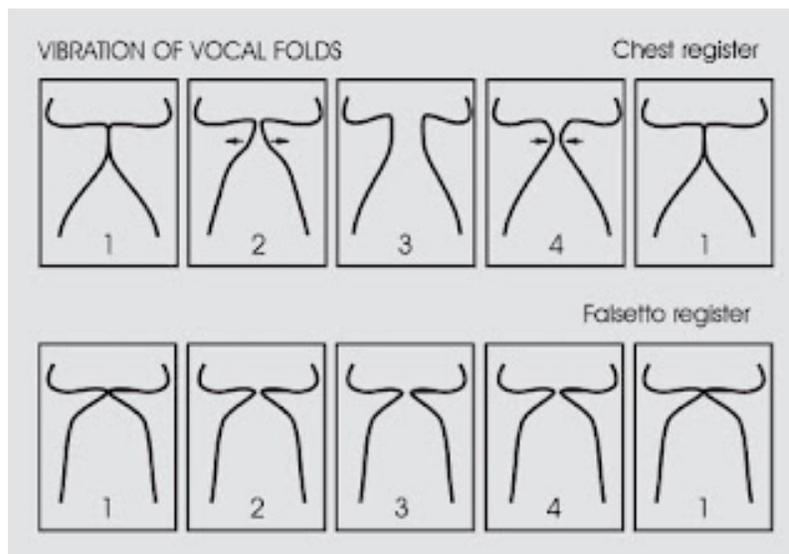


Fig. 1. Simplified sketch of the contrasting patterns of vibration of the vocal folds, designated 'chest' and 'falsetto' in this article. The deep contact of 'chest' results in vertical phase difference, with the lower margins preceding the upper margins.

A condição natural do registro de cabeça é que ele é mais fraco, principalmente nas notas mais grave, normalmente é mais soproso, formando uma leve fenda paralela nas pregas vocais.

Utiliza-se o músculo CT, que estica e afina as pregas vocais para atingir as frequências mais agudas e gera um quociente de abertura maior por ciclo de vibração, as pregas vocais ficam abertas mais tempo durante a vibração. Pode-se associar a qualidade mais leve e suave da voz, ligada à voz feminina, infantil e ao falsete, a voz de cabeça está geralmente associada à doçura, pureza, intimidade, leveza, tranquilidade, suavidade, etc.

- Voz mista (modal com equilíbrio entre TA e CT)

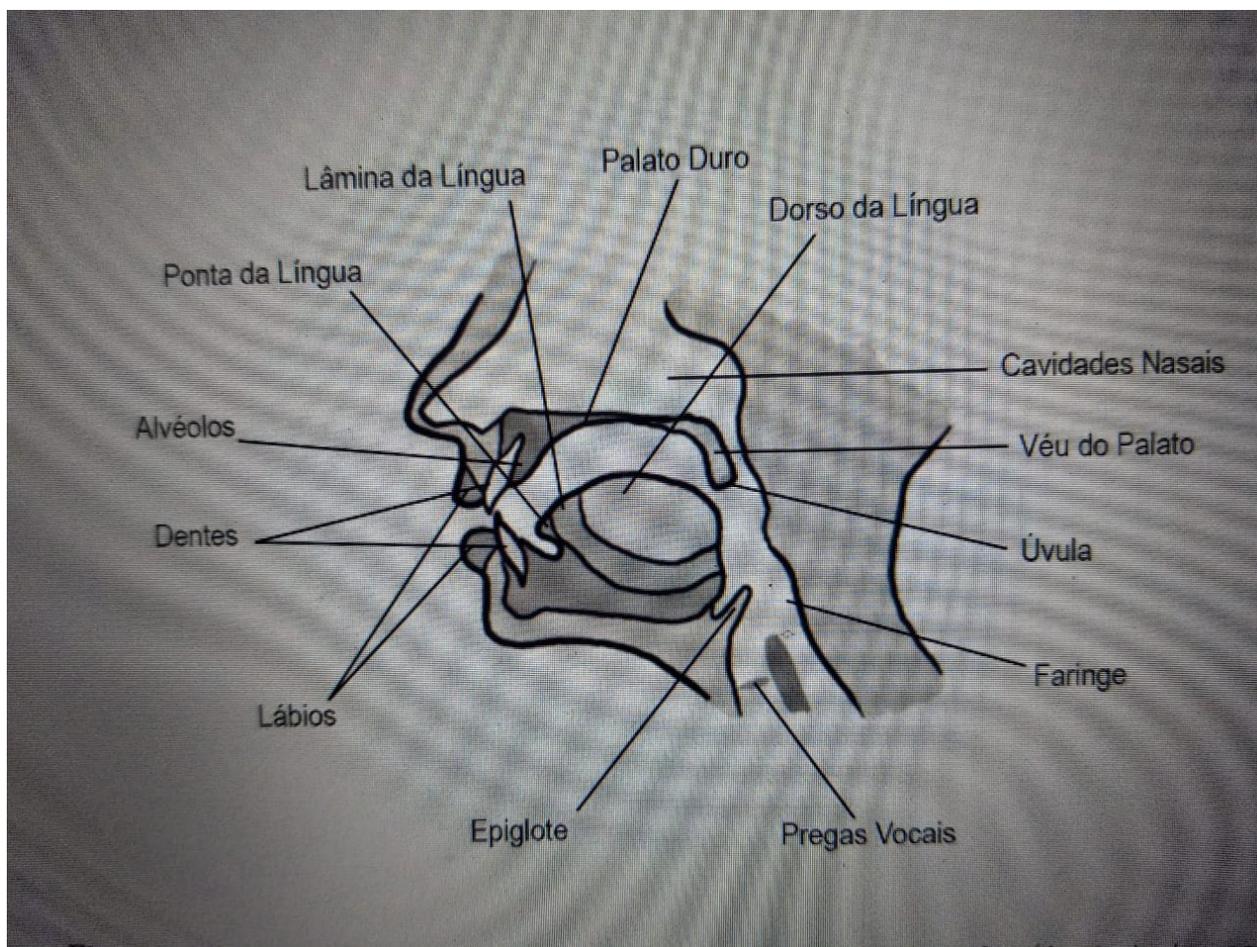
Controlar esse balanceamento de registro é o que nos permite remover a “quebra” no som, e oferece ao cantor a possibilidade de fazer notas agudas com o vigor das notas mais baixas ou notas graves com a sutileza das mais agudas.

O mix acontece quando TA e CT estão fortes o suficiente para interagir de maneira completa. Portanto, para desenvolvermos tal registro é necessário trabalhar os demais, fortalecendo-os e condicionando-os. Podemos pensar no registro modal como um grande mix, alternando seu balanço e escolhendo o som que se quer. No final das contas você vai perceber que o grande trabalho do treino de técnica vocal é transformar músculos em arte!

4) Filtro e Articuladores

O trato vocal, corresponde a toda a região supra glótica do aparelho fonador sendo composto pelas cavidades da faringe, a nasal e a oral. Esta última revela-se a mais importante pela sua dimensão e pela disposição de diversos articuladores que possibilitam alterar de forma substancial o seu formato ao longo do tempo e do uso acústico pretendido. Destacam-se quatro articuladores que dispõem de mobilidade própria são considerados os articuladores ativos: os lábios, que controlam a radiação do sinal; a língua, o órgão de maior mobilidade no trato vocal e que permite modular a obstrução à passagem do ar; o maxilar inferior, que controla o volume da cavidade oral; e o palato mole, ou véu palatino, que controlando o acesso à cavidade nasal permite a produção de fonemas orais ou nasais. Os dentes e o palato duro são, por seu turno, exemplos de articuladores passivos.

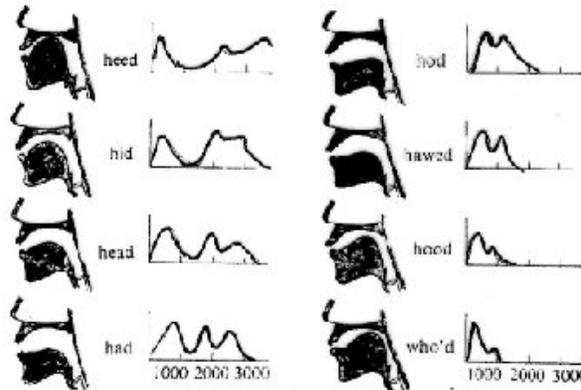
Observe a figura abaixo, reconheça essas estruturas em si:



Gunnar Fant, 1960, postulou um trabalho marcante sob o qual a pedagogia vocal esta baseada: "Acoustic Theory of Speech Production", estabelecendo o sólido modelo fonte-filtro, onde descreve o aparelho fonador humano como uma combinação de fontes sonoras e de filtros acústicos, assumindo a independência entre estas duas componentes.

Os articuladores trabalham sozinhos ou separados, dependendo do som desejado. Fazemos isso tudo inconscientemente na fala e no canto, mas é interessante saber o que está acontecendo para podermos detectar possíveis falhas no mecanismo e providenciar a correção. Ou mesmo ressaltar as qualidades acústicas que esperamos para uma determinada música (claro – escuro), e para isso precisamos pensar na qualidade e no molde das vogais, que dependendo da nossa articulação mudam a configuração do nosso trato vocal e os formantes das notas que serão ressaltados. As possibilidades são muitas, mas para simplificar um pouco esse assunto, quanto maior o formato do trato vocal, frequências mais graves se amplificam, a cor do som fica mais aveludada, escura, e quanto

menor, frequências mais agudas, ou metálicas, ou claras, serão ouvidas. Veja a figura abaixo:



A vogal “U”, por exemplo, é um excelente auxílio para abaixar a laringe juntamente com as sucções induzidas antes de cantar, aumentando o tamanho do trato vocal, portanto, valorizam as frequências mais graves. Por sua vez, a vogal “i”, tem uma posição de língua mais alta, o que “encurta” o tamanho do trato vocal, valorizando frequências mais agudas.

É muito importante compreender que existem muitas formas de se articular os sons, no nosso caso, como cantores, deve haver a valorização da poesia e melodia, portanto quaisquer sons são pensados do ponto de vista biomecânico (que estruturas do corpo resultam naquele som) e acústicos (que características sonoras, harmônicos e formantes, queremos impulsionar).

Devemos ressaltar ainda:

- Os pontos de articulação: lugar onde a corrente do ar passa
- Função das pregas vocais, ativas ou passivas, resultando em consoantes surdas ou sonoras
- Filtros de ressonância: Predominância Oral, Predominância Nasal, ou sua combinação/ equilíbrio entre eles.

As consoantes não podem travar seu ar, nem gerar tensões que “prendam” a sonoridade de seus harmônicos.

QUADRO DAS CONSOANTES									
Consoantes									
Papel das Cavidades Nasais	Orais							Nasais	
Modo de Articulação	Oclusivas		Constritivas				Laterais		
			Fricativas		Vibrantes				
Papel da cordas vocais	Surdas	Sonoras	Surdas	Sonoras	Sonoras	Sonora	Sonora		
Ponto de articulação	bilabiais	p	b					m	
	labiodentais			f	v				
	linguodentais	t	d						
	alveolares			s			r		
				c		s			
				ç		z	rr		l n
	palatais			x		g			
				ch		j			lh nh
	velares		c q	g					
			(k)	(guê)					

Consulte o vídeo:

<https://youtu.be/d4--a2FaOCU>

5) O Alemão impulsionando o trabalho de técnica vocal:

<https://youtu.be/mc24foseOA4>

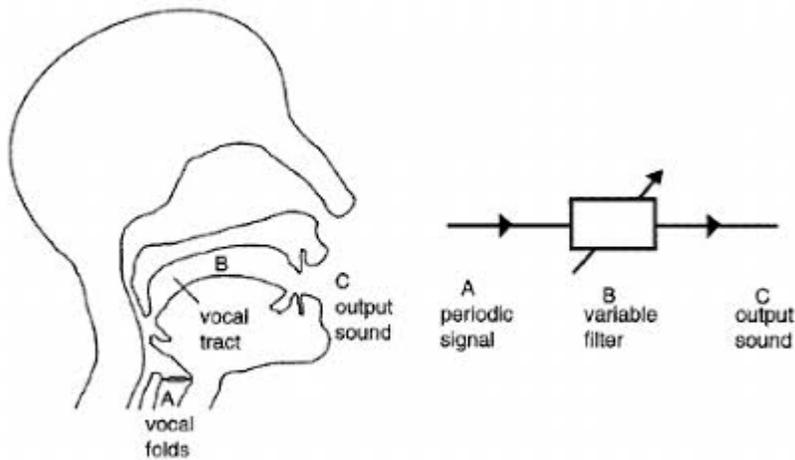
No nosso projeto, Coral Vozes da Serra, utilizamos um recurso didático bem importante, o “Ü” da língua alemã – que ajuda a gerar um formato de trato vocal interessante para a mistura dos formantes e equilíbrio da voz. O mesmo, acontece com a vogal “Ö” (o+e).

Da mesma forma que manipulamos o formato do trato vocal através do uso consciente das vogais, é possível manipular o uso da corrente do ar entendendo a dinâmica articulatória das consoantes, algumas serão mais explosivas (p, b, t...), outras mais vibrantes (r, v, j...),

algumas fricativas (na fase aberta das pregas vocais, s, f, x...), o alemão encoraja muitos sons fricativos, o que é interessante para relaxar o grau de adução das pregas vocais, por outro lado, a necessidade de manter o fluxo de ar sem bloqueios pelo uso amplo de muitas consoantes explosivas em seguida, é um ponto de equilíbrio a ser buscado.

As consoantes mais nasais (m, n - por exemplo), que modulam o grau de elevação do palato mole e o acesso a cavidade nasal, também são usadas como recurso de ressonância e de alívio ao grau de fechamento das pregas vocais. Normalmente, usados como ponte de transição entre as vogais, que elevarão novamente a posição do palato mole.

Exatamente a ideia de fonte e filtro:



Legenda - A: Pregas Vocais, B: trato vocal, C: som

Para problemas de dicção, veja o vídeo: <https://youtu.be/JyWDvGNnZjA>

6) Benefícios do Canto Coral

AS LINHAS DE FRENTE MAIS BENEFICIADAS COM O CANTO CORAL:



- 1) Respiração
- 2) Cardíaca
- 3) Modo de fonação
- 4) Articulação
- 5) Experiência expressiva e musical
- 6) Fatores Mentais
- 7) Socialização
- 8) Melhoras do sistema imunológico

Vídeo explicativo: <https://youtu.be/QB0hPj5upos>

MODO DE FONAÇÃO MAIS FLUIDO E GENTIL COM AS PREGAS VOCAIS ?



POR MAIS ANIMADA QUE SEJA A MÚSICA, POR MAIS AMPLO QUE SEJA O AMBIENTE, VOCÊ NÃO VAI GRITAR: A SENSÇÃO DE PERTENECER A UM GRUPO, A UM TIMBRE E AO BOM FUNCIONAMENTO DO SEU ORGANISMO, TRAZ AQUELES EFEITOS QUE TODOS NÓS QUEREMOS NAS NOSSAS VOZES:



- 1) CANTAR SEM APERTAR A GARGANTA
- 2) PROJETER A VOZ, SEM FICAR CANSADO
- 3) CANTAR SEM FICAR ROUCO DEPOIS
- 4) CANTAR BONITO COM CONSCIÊNCIA DO CORPO
- 5) MELHORAS ARTICULATORIAS, COMBATE TENSÕES DIVERSAS : LÍNGUA, MANDÍBULA
- 6) MELHORA A DICÇÃO PARA OUTROS IDIOMAS



FATORES MENTAIS E DE SOCIALIZAÇÃO

- 1) LIBERA HORMÔNIOS DO BEM ESTAR NA CORRENTE SANGUÍNEA: ENDORFINA, DOPAMINA, SEROTONINA E OXITOCINA
- 2) BAIXA ESTRESSE E DA ANSIEDADE
- 3) MELHORA A MEMÓRIA
- 4) MELHORA A CONCENTRAÇÃO, FOCO
- 5) DESENVOLVIMENTO COGNITIVO - EXECUTIVO - MOTOR
- 6) MELHORA CRIATIVIDADE
- 7) AUTOCONFIANÇA
- 8) SENSO DE ORGANIZAÇÃO E PERCEPÇÃO MUSICAL
- 9) MELHORA SEU SENSO DE TRABALHO EM GRUPO
- 10) MELHORA SEU HUMOR, ABRE AS PORTAS PARA NOVAS AMIZADES

Procedimentos para o treino vocal em grupo, aquecimento vocal do coro, a saber:

- (1) alongar, alinhar o corpo e deixá-lo livre para que a respiração flua na hora de cantar
- (2) ajustar a voz da fala para o canto
- (3) desenvolver a consciência física do mecanismo vocal de modo a ser usado corretamente e exercitar os músculos usados na fonação.

Procedimentos para aprendizado do repertório:

- (1) Passar a pronúncia
- (2) Recitar o texto com o ritmo da música
- (3) Passar a melodia
- (4) Passar as dinâmicas das frases
- (5) Cantar com todos os elementos

Segundo Behlau (1995) a coordenação pneumofonoarticulatória é o “resultado da interrelação harmônica das forças expiratórias, mioelásticas da laringe e musculares da articulação”.

Podendo receber diversas contribuições dos aspectos técnicos corporais:

Respiração:

- Manter o fluxo e a sustentação da coluna de ar;
- Desenvolver a consciência e controle do movimento costo - abdominal - diafragmático;
- Ampliar o movimento de dilatação das costelas e tórax;
- Ampliar a coordenação pneumofonoarticulatória
- Inspirar o ar silenciosamente;
- Controlar a pressão subglótica estabilizando o som;
- Realizar a conexão e coordenação do movimento da musculatura abdominal, intercostal e do assoalho pélvico com a saída de ar.
- Manter o equilíbrio corporal e o fluxo energético;
- A observação do estado físico e emocional favorecendo a sensação de calma e relaxamento
- muscular;
- O acionamento da musculatura abdominal favorecendo assim o apoio da voz e a manter a afinação.

Fonação:

- Vibrar as pregas para formar sons; aumentar a irrigação e a circulação sanguínea da fonte
- Regularizar os sons iniciais (modo de ataque);
- Manter a postura inalatória para a fonação;
- Posicionar a laringe para o canto.
- Emissão sonora vocalizada; equilíbrio muscular (mix vocal)
- Afinação, alongamento e encurtamento das pregas vocais

7) Cuidando do seu Instrumento

Recomendações básicas para ter uma boa saúde vocal e sistêmica:

- Não se expor a agentes estressores como mudanças bruscas de temperatura (frio – quente, bebidas ou comidas)
- Melhorar as condições de entendimento psico – acústica, não gritar, não competir com ruídos e ambientes ruidosos
- Aumentar a hidratação;
- Manter a coordenação respiratória adequada
- Fazer massagens e relaxamentos na região da cabeça, pescoço e ombros;
- Manter uma postura adequada;
- Evitar excesso alimentar, bebidas alcoólicas, frituras, embutidos, condimentados artificiais, excesso de farináceos, doces, bebidas com cafeína e lactose. Substituir, por frutas, verduras, legumes, proteínas magras, especialmente antes de cantar.
- Fazer aquecimento e desaquecimento vocal;
- Realizar o repouso vocal intercalado com os treinos vocais: dar pequenos tempos de pausa para a voz ao longo do dia, 3 vezes de 20 a 30 minutos, sem falar.
- Proceder a inalação com soro fisiológico especialmente antes dos ensaios e apresentações.
- Ter um sono de qualidade, para desempenho mental, imunológico preventivo e para que as pregas vocais não trabalhem sob inchaço / cansaço ao longo do dia.

8) Desfrutando da sua Arte, Expressão e Identidade livremente

Um dos efeitos mais significativos do canto na vida de uma pessoa é o liberar da expressão, sentimentos, sentidos e o acesso a muitas funções do corpo que permitem o corpo e a mente a funcionarem bem! Portanto percebemos, que aprender a usar a voz, é um recurso integrativo poderoso de bem-estar, de comunicação, saúde, arte e felicidade.

A expressividade abrange recursos verbais e não-verbais que devem estar em sintonia e apresentar-se de forma coerente, seja por via oral e/ou gestual, está atrelada comunicação musical/ falada/ cantada realizada sem esforço aparente (que é o que o ouvinte identifica como um som belo), produzindo uma comunicação livre de ruídos e com valorização da informação textual e acústica.

Espera-se da expressão vocal o refletir uma psicodinâmica de credibilidade, competência, naturalidade e clareza com predomínio de uma curva melódica atrelada ao conteúdo semântico, e ou a dinâmica musical proposta pelo compositor; com ênfases variadas para valorizar a compreensão do texto e da frase musical, com presença de pausas expressivas, e a valorização dos formantes acústicos condizentes com os personagens em questão.

No entanto, existem queixas frequentes em relação as vozes dos seres humanos, como por exemplo: voz rouca, fraca, baixa, nasalizada, presa, para dentro, sem articulação, sem entonação, sem brilho ou desafinada, e estas queixas trazem um constrangimento pessoal e profissional. Nesse sentido a técnica vocal contribui imensamente na reafirmação da pessoa no mundo, utilizando a arte como ponte para a qualidade de vida!

Pesquisadores como Beuttenmüller e Lowen propõe uma visão expandida e integrada da voz, onde a voz corresponde a conexão dos elementos de linguagem a partir de fenômenos: fisiológico / biomecânico, psicológico/ emocional, espiritual / energético. A emissão da voz explicada não somente a partir da anatomia e fisiologia do aparelho fonador, mas das consonâncias de relaxação, da respiração, de ressonância e a articulação, a partir da expressividade do ser.

9) Sobre a autora do Projeto



Raquel Nunes, soprano (cantora/ professora de canto) e bióloga pesquisadora vocal.

Música: fez participações diversas no Teatro Amazonas, a primeira com o grupo Raízes Caboclas (CD Missa Cabocla) as demais, como corista nos Festivais Amazonas de Ópera (FAO), integrando o Madrigal da maestrina Bielorrussa Natália Sakouro. Foi solista duas vezes no FAO, uma vez em recital de música de Câmara, segunda vez como Dona Elvira (Ópera Don Giovanni) realizado pela Universidade Estadual do Amazonas (UEA), onde cursou licenciatura em música. Estudou com diversos professores de canto nacionais e internacionais. Integrou coros na Alemanha e Suíça, onde morou os últimos anos. Atualmente atua como professora de canto em Santa Rosa de Lima (SC).

Biologia: Formada Bacharel em Ciências Biológicas, há dez anos desenvolve um projeto de pesquisa pessoal voltada a biomedicina integrativa (mente e corpo). Falando sobre como a saúde preventiva tem efeito no resguardo da voz, das emoções e no sistema imune dos cantores. Já esteve vinculada ao Instituto Nacional de Pesquisas do Amazonas (INPA), e ao Hospital de Medicina Tropical do Amazonas. Trabalhou com a empresa alemã Biogens, igualmente com projeto de saúde preventiva.

10) Bibliografia

BEHLAU, Mara. 1995. Avaliação e tratamento das disfonias. São Paulo: Editora Lovise.

BEUTTENMÜLLER, G. e LAPORT, N. Expressão Vocal e Expressão Corporal. Rio de Janeiro: Enelivros, 1989.

COSTA FILHO, Moacyr Silva. A pedagogia do canto através do movimento corporal. 2015.

Tese de Doutorado em Música – Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro, Aveiro, 2015.

FANT, Gunnar. 1960. Acoustic theory of speech production. Mouton, The Hague.

HALL, John (2017). Guyton E Hall Tratado De Fisiologia Médica 13ED.

MILLER, Richard. 1986. The structure of singing: system and art in vocal technique. Boston: Schirmer.

LOPES, Clarisse Mendes. O ensino da voz na formação do ator. Rio de Janeiro, 2009.

Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas) – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2009.

LOWEN, Alexander. Bioenergética. São Paulo: Summus Editorial LTDA., 1982.

LOWEN, Alexander. Bioenergetics. New York: Coward, McCann & Geoghegan, 1975.

LOWEN, Alexander; LOWEN, Leslie. Exercícios de bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante. 8 ed. São Paulo: Editora Ágora, 1985.

MOTA OLIVEIRA, Marco António. 2020. Modelização de Filtro de Trato Vocal para Reconstrução de Voz Disfônica. Mestrado Integrado em Engenharia Eletrotécnica e de Computadores. FEUP - Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto.

SIMÕES, Thays. 2019. PRÁTICAS MUSICORPORAIS PARA A PREPARAÇÃO VOCAL DE JOVENS CORALISTAS. Tese apresentada ao Programa de Pós- Graduação da Escola de Música da Universidade Federal de Minas Gerais (BH).

SMITH, Brenda; SATALOFF, Robert Thayer. Choral Pedagogy. San Diego: Plural, 2006.

SUNDBERG, Johan. 2018. Ciência da Voz. Fatos Sobre a Voz na Fala e no Canto. São Paulo (SP) – Editora da Universidade de São Paulo.

TATI HELENE, 2020. Atletas da Voz: Manual para o cantor lírico. Ed. Simplíssimo.

TÁSSIA Marina Araújo Neiva. Ana Cristina Côrtes Gama Letícia Caldas Teixeira. Expressividade vocal e corporal para falar bem no telejornalismo: resultados de treinamento. Acesso digital: <https://www.scielo.br/j/rcefac/a/LM6V8yrJs8gTD3DwjK5QpFR/?lang=pt>



EPERTÓRIO MUSICAL DE VOLKSLIED

Projeto Coral Vozes da Serra – Santa Rosa de Lima – Santa Catarina

Incentivo da Lei Federal Aldir Blanc n. 14.017/2020



Die Gedanken sind frei

Die Gedanken sind frei, wer kann sie erraten?
Os pensamentos são livres, quem pode detê-los ?

Sie fliegen vorbei wie nächtliche Schatten
Eles voam por aí, como sombras na noite

Kein Mensch kann sie Wissen, kein Jäger erschiessen
Ninguém pode saber, nenhum caçador pode caça- los

Es bleibet dabei: die Gedanken sind frei
Fica a premissa: os pensamentos são livres!

Ich denke was ich will, und was mich beglückt
Eu penso o que eu quiser e aquilo que me faz feliz

Doch alles in der Still', und wie es sich schicket
Mas tudo em silencio e como deve ser

Mein Wunsch und Begehren kann niemand mir wehren

Meu desejo e meu querer, ninguém pode deter

Es bleibet dabei: Die Gedanken sind frei

Fica a premissa: os pensamentos são livres!

Drum will ich auf immer den Sorgen entsagen

Então eu quero negar sempre as preocupações

Und will mich auch nimmer mit Willen verklagen

E também nao quero jamais carregar pesos desnecessários

Man kann ja im Herzen stets lachen und scherzen

Ja se pode sentir o riso e a brincadeira no coração

Und denken dabei: Die Gedanken sind frei

E ainda pensar: os pensamentos são livres!

Das Lieben bringt groß Freud

Das Lieben bringt groß Freud

O Amor traz grande alegria

Das wissen alle Leut.

Todos sabem disso

Weiß mir ein schönes Schätzelein

Eu conheci uma donzela maravilhosa

Mit zwei schwarzbraunen Äugelein,
com dois olhinhos negros – acastanhados

Das mir, das mir, das mir mein Herz erfreut.
Das mir, das mir, das mir mein Herz erfreut.

Que me... alegrou o coração !

Ein Brieflein schrieb sie mir,

Ela escreveu uma carta para mim

Ich sollt treu bleibe ihr.

Eu devo ser fiel a ela

Drauf schick ich ihr ein Sträußelein,

Por esta razão eu lhe presenteei um ramalhete

Schön Rosmarin und Nägelein,

Lindas Flores de Alecrim e Cravos

Sie soll, sie soll, sie soll mein eigen sein!
Sie soll, sie soll, sie soll mein eigen sein!

Ela deve... ser a minha única !

Fünf kleine Fische

Essa é a história de cinco pequenos peixes

Fünf kleine Fische die schwammen im Meer.

Cinco pequenos peixes estavam nadando no mar...

Da sprach die Mutter: "Ich warne euch sehr!

A mamãe avisou, cuidado, assim não...

Ich wär' viel lieber in 'nem kleinen Teich,

Ah, estaria bem melhor em uma pequena lagoa

denn im Meer gibt es Haie und die fressen euch gleich."

Pois no mar, tem tubarão e nos comerá rapidamente...

Se reduziram a quatro...

Vier kleine Fische die schwammen im Meer.

Da sprach die Mutter: "Ich warne euch sehr!

Ich wär' viel lieber in 'nem kleinen Teich,

denn im Meer gibt es Haie und die fressen euch gleich."

Depois a três...

Drei kleine Fische die schwammen im Meer.

Da sprach die Mutter: "Ich warne euch sehr!

Ich wär' viel lieber in 'nem kleinen Teich,

denn im Meer gibt es Haie und die fressen euch gleich."

Dois...

Zwei kleine Fische die schwammen im Meer.

Da sprach die Mutter: "Ich warne euch sehr!

Um...

Ein kleiner Fisch der schwamm im Meer.

Da sprach die Mutter: "Ich warne dich sehr!

Sim, a mamãe tinha razão !

